



山楽会

さんらくかい

- ▲会員数… 56名（OBを含む） 内 男26名 女30名
- ▲活動… 年間9回の例会山行（8,9月は除く）と7月の特別例会
- ▲会費… 年会費2000円（入会金無し）

HSC-MEC 山楽会ニュース The Sanrakukai News

2022年6月号

(6月23日発行)



* 第185回例会 生駒山方面 <生駒山地>

・日時：2022年6月18日(土) くもり

・行程：近鉄奈良線枚岡駅 枚岡神社 9:00 集合 9:00 挨拶・体操・26期参加者の紹介→9:05 参拝者駐車場→9:20 神津嶽コースへ→9:40 枚岡展望台→10:00 神津嶽ふれあい広場→10:15 慈光寺を経てぬかた園地へ→10:40 ぬかた園地(ゲート)→11:15 ぬかた園地着(昼食)→11:45 あじさい園散策→12:00 集合写真→12:30 辻子谷コースへ→興法寺→13:40 石切駅前公園到着 整理体操・挨拶・解散

・参加者 合計28名(23期6名 25期/13期4名 26期/6名 OB12名)

近畿地方も梅雨入り宣言され、天候が心配されましたが全員予定通り集合。新入会員の紹介、準備体操を済ませ枚岡神社から3班に分かれてスタート。まずは急登が続く神津嶽コースを上ります。途中の枚岡展望台で小休止。少し霞んでいましたが、梅田スカイビルやあべのハルカスなど大阪市内が一望できました。

神津嶽ふれあい広場まで山道が続きますがここでトイレ休憩を取り、ここからは歩きやすい舗装された道路を進みます。途中で慈光寺の看板を左にそれ小さな集落を抜けて、ぬかた園地のゲートに到着です。あじさい園では自由に花を見ながら昼食をとりました。



園では遊歩道に2万5千株のあじさいが植えられおり「あじさい祭り」が開催され多くのハイカー達が開花を楽しんでいました。満開の株もみられましたが、花はまだ二分咲きと言った印象です。

青いあじさいが多く見られましたが、中には綺麗な赤い花も見られました。あじさいの花言葉は冷たい印象ですが、赤いあじさいの花言葉は「元気な女性」だそうです。

下山は長い石畳の道が続きましたが、全員無事に石切駅前公園にゴール。あじさいの花たちに元気をもらい楽しい一日を過ごすことが出来ました。参加された皆様、お疲れ様でした。(25期 山本)



夏山特別例会のお知らせ(開催予定)

次回は7月27日(水)~7月29日(金)で2泊3日の八方池・唐松岳夏山特別山行です。奮ってご参加下さい。(担当2022年度役員・幹事)

新会員の方で4月例会初参加の方々の感想

S. Kさん(23期園芸)の感想。

4月例会に初めて参加した感想を送ります。

ペースを初心者に合わせてながら最後まで気配りいただき有難うございました。

半世紀ぶりの登山で、しかも年齢を考えると大丈夫かなとの気持ちがある反面、日頃テニスで身体を動かしているのだから心配無用の気持ち半々でスタートしました。

その結果は、普段使わない筋肉を動かしたことで、下山時は膝に負荷がかかり、当日の夜、左膝が悲鳴をあげてしまいました。「低山を甘く見てはいけない」

そして、足の運び方では、つま先がしっかり上がっていないことも靴の汚れ具合で気付きました。

若くないんだからと現実を直視して、これから楽しく登山を続ける為にも、身近な場所で山登りの訓練で身体を慣れさせる必要を痛感しました。

初回の登山なので止むを得ないことですが、足元に注意が集中していて、周りを観る心のゆとりがありませんでした。

山楽会への入会目的は、加齢による脚力の低下抑制と強化を第一に考えています。

そして、皆さんとの出会いで仲間づくりにより、生活への彩を添えたいと思います。

K. K様 (25期 園芸)より

おはようございます。

昨日はありがとうございました。

例会の感想ですが、

初めての山歩きで、正直、

皆さんの足手まといになるのでは、トイレまで遠いのでは、持ち物や衣服は大丈夫か?など不安だらけでした。

しかし、ペースも初心者向けにいただき、足もとを気をつける所や衣服の脱ぎ着、給水などを丁寧にしていただき、安心しました。

先輩たち皆さんも明るく、そして優しく接していただき、あっという間に、頂上そして無事下山となりました。

風が有りましたが天気良く、景色も新緑とツツジで清々しく、次回が楽しみです。

勧めてくれた同期のMさんをはじめ皆さん、ありがとうございました。

Y. T 様 (26期 園芸) より

4月例会に初参加して

子供の頃、父とよく六甲山を歩きました。二十代の時、憧れていた全山縦走に参加しましたが、ともかく前の人の後ろをひたすらついて歩いたという記憶だけです。今回、一班のSリーダーの後ろを歩きながら、当時のことを思い出しました。

前夜は不安と興奮…遠足前の小学生のような気分でした。でも、ゆっくりと初心者ペースに合わせてくださり、要所要所で「少し登りが続きます」「もう少しです」「不安定な石には気をつけて」「落ち葉は滑りますよ」「下山は特に慎重に、怪我をしやすいので」などの的確なアドバイスをしてくださり、最後まで無事に歩けました。感謝です。それにしても会員皆さんのお元気なこと。後ろから聞こえて来るお喋りと笑い声は、まるで街中を散歩しているかのように、余裕ですね。私は、前を歩くSリーダーの足元を見るので必死、景色どころではありませんでした。

さあ、次の葛城山に向けて少し歩いておかななくては、と日頃のぐうたらな生活を反省して感想とします。(Y. T 記)

<令和4（2022）年度 H S C山楽会 活動計画>

2022年3月16日 更新

例会月	開催日	予備日	担当幹事	レベル	行先	地域	標高(M)	予定ルート	歩程	集合	解散	コースのポイント	備考
4月例会 (183回)	4/16(土)	4/17(日)	23期	初	中山沢コース 中山最高峰	中山系	478	中山観音駅→天宮塚→中山最高峰 →中山寺奥の院→清荒神清澄寺→清荒神 駅	5時間 (休憩含まず)	阪急 中山観音駅	阪急 清荒神駅	バラエティーに富んだ登山道の中山沢コース から大阪湾を一望する天宮塚、中山最高峰を 経て中山寺奥の院、清荒神最澄寺に下るコース	バラエティーに富んだ 登山道で山登りの基礎 を習得
5月例会 (184回)	5/21(土)	5/22(日)	23期	中	大和葛城山	金剛山地	959	近鉄御所駅→バス→葛城ロープウェイ前 →2つの大石→大和葛城山→ニノ滝→葛 城ロープウェイ前→解散	4時間30分 (休憩含まず)	近鉄御所線 御所駅	葛城ロープ ウェイ前	一目百万本のツツジが咲く金剛山地の名山	頂上からは大阪平野・ 奈良盆地を一望
6月例会 (185回)	6/18(土)	6/19(日)	25期	初	生駒山	生駒山地	642	近鉄枚岡駅→タタラ山→ぬかた園地→ア ジサイブロード→興法寺→すなくら 橋→近鉄石切駅	5時間 (休憩含まず)	近鉄枚岡駅	近鉄石切駅	枚岡駅から摂河泉コースをたどりぬかた園地 へ。30種類以上2万5千株のあじさいが遊歩道 に植えられています。山頂を踏まず辻子谷 コースへ。	アジサイでいっぱいの 山上の公園。大阪平野 の展望が広がる
特別例会	7月27日(水) ～ 7月29日(金)	なし	23期	中 ～ 上	八方尾根 八方池 唐松岳	北アルプ ス	2060 (2696)	(27日)宝塚 → 白馬村→八方ゴンド ・ リフト→鎌池→八方池山荘(泊) (28 日) 八方池山荘 → 八方池散策 → 丸山ケ ルン→唐松岳 → 八方池山荘(29日) 八 方池山荘 → 鎌池 → リフト・ゴンドラ → 白馬村 → 宝塚	1日目：1時間 2日目：3～7時間 3日目：1時間	宝塚	宝塚	北アルプスの山々の絶景を眺め、可憐な高山 植物を楽しむ。更に標高2696m唐松岳頂上を 目指す。	北アルプスのお花畑散 策と唐松岳登頂 2泊3日 山小屋泊 宝塚から貸切バスで移 動
9月例会 (186回)	未定	山行の代わりに講習会(外部講師を招いて座学)を検討中											
10月例会 (187回)	10/15(土)	10/16(日)	25期	初	河内飯盛山	生駒 山地	314	野崎駅 - 野崎観音 - 野崎城跡 - 飯盛 山城跡 - 飯盛山 - 四條畷神社 - 四條 畷駅	4時間30分 (休憩含まず)	JR野崎駅	JR四條畷駅	大阪府生駒山地北西部、大東市と四條畷市に またがる山。都市近郊の山としてコースはよ く整備されている。山頂付近には城跡があり 展望も良い。	生駒山地北端に位置す る山城のある山として も知られる
11月例会 (188回)	11/19(土)	11/20(日)	25期	中	山の辺の道	奈良	平地歩 き	天理一石上神宮→長岳寺→大神神社→桜 井(又は三輪駅)	16キロ 6時間	近鉄 鶴橋 駅 JRとの 連絡改札コ ンビニ前	近鉄鶴橋駅	青垣に山麓につづく古の道、古墳群、神社仏 閣そして柿に野菜の無人販売所、お買い物ツ アー大きなリュックで参加下さい。	日本最古の古道、山野 辺の道を歩こう。無人 野菜市もあり！
12月例会 (189回)	12/17(土)	なし	全 学 年	中	大岩岳	北摂山系	384	道場駅→東山橋→千刈貯水場→大岩岳→ 東大岩岳→ザレ場→東山橋→道場駅	4時間30分 (休憩含まず)	JR道場駅	JR道場駅	千刈貯水場や保護林などの豊かな自然の中 にある大岩岳。標高のあまり高くない割には大 展望が楽しめる。	山頂から北摂の山々を 望む。下山後、宝塚で 忘年会の予定。
1月例会 (190回)	1/21(土)	1/22(日)	23期	中	賤ヶ岳	奥琵琶湖 余呉湖	421	JR北陸本線余呉駅→大岩山→賤ヶ岳 →余呉湖東岸周回→余呉駅	5時間 (休憩含まず)	JR北陸線 余呉駅	JR北陸線 余呉駅	奥琵琶湖の雪山ハイクを楽しむ	軽アイゼンで雪山登 山、頂上からは余呉 湖・奥琵琶湖の絶景
2月例会 (191回)	2/18(土)	2/19(日)	25期	中	愛宕山	北摂山系	924	清滝バス停→愛宕山→山頂部小屋→水尾 の分かれ→水尾の里→保津峡駅	4時間50分 (休憩含まず)	嵐山駅	保津峡駅	身近に山歩きの気分を満喫できるところとし て親しまれている	山頂には火伏の神様と しても知られる愛宕神 社があります。軽アイ ゼン必須
3月例会 (192回)	3/11(土)	3/12(日)	23期 26期	中	金勝アルプス	湖東山系	605	JR草津駅から帝産バスで上桐生バス停→ 落が滝→天狗岩→竜王山→上桐生バス停 →草津	5時間 (休憩含まず)	JR東海道線 草津駅	JR東海道線 草津駅	変化に富んだ稜線歩きを楽しむ	変化に富んだ稜線歩 きを楽しむ。奇岩・巨岩 からの大展望は圧巻

- ・ レベル欄「上級」「中級」「初級」は一般的な評価と異なり、当会（シニア）のレベルを基準とした。
- ・ また難易度は、個々人の能力や気象条件により異なるので、参加の可否は体調やコース状況を考慮してご自身で判断ください。
- ・ 安全のため早立ち早着きを鉄則とし、リーダーの指示のもと規律を守って行動してください。
- ・ 登山は危険と隣り合わせのスポーツです。参加される方は各自で体調管理を十分に行い、日頃から十分にトレーニングを積んでください。
- ・ 参加された場合の活動中の事故については、当会や当会の役員は責任を負いませんので、ご了解の上参加してください。
- ・ 行先、コース等や予備日を設け無いなど、諸事情により変更する場合がありますので、ご承知おきください。

2022 年度のお世話役

役職	氏名	学年	所属学科
リーダー	治郎丸 吉生	4 年(23 期)	健康
サブリーダー			
会計	松尾 恵子	2 年(25 期)	園芸
会計監査	宮本 満子	4 年(23 期)	園芸
幹事	阪口 潤一	4 年(23 期)	園芸
幹事	森 由紀	4 年(23 期)	健康
幹事	安田 恭代	3 年(24 期)	健康
幹事	酒井 康雄	2 年(13 期)	ひとまち
幹事	中瀬 良雄	1 年(26 期)	健康
幹事	小山 敦子	1 年(26 期)	国際
OB 幹事	森井 俊雄	22 期	国際